ماهي الأغذية مرتفعة الفوسفور (أكثر من ١٠٠ مغ) ؟

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
اللحوم		
سمك الساردين	٨٥ جم	٤٢٠
سمك : تونا، سالمون، هلبوت والقد	٨٥ جم	٢٠٠-٢٨٠
لحم بقر/عجل	٨٥ جم	٢٠٠
دجاج	٨٥	٢٠٠
محار	٣ متوسطة الحجم	١٨٠
لحم تركي	٨٥ جم	١٨٠
تونا، معلبة في الماء	٨٥ جم	١٤٠
ربيان	٨٥ جم	١١٠



ماهي الأغذية مرتفعة الفوسفور (أكثر من ١٠٠ مغ)؟

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
الحليب ومشتقاته		
حليب مركز محلى	½ كوب	٣٩٠
زبادي	١٧٠ جم	٣٦٠-٢٢٠
حليب مبخر	½ كوب	٢٦٠
حليب مخفوق (ميلك شيك)	١ كوب	٢٦٠
حليب، كل الأنواع	١ كوب	٢٤٠
جبنة: ريكوتا	½ كوب	٢٢٥
جبن قريش	½ كوب	١٧٠
جبن: تشيدر ، موزوريلا، سويسري	٢٨ جم	١٥٠
حليب الصويا	١ كوب	١٣٠
كريمة: قليلة الدسم أو نصف دسم	½ كوب	١١٠

ماهي الأغذية مرتفعة الفوسفور (أكثر من ١٠٠ مغ) ؟

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
البقوليات		
فول الصويا	½ كوب	٢١٠
عدس	½ كوب	١٨٠
فول/بازلاء مجففة ، معلبة أو مطبوخة	½ كوب	١٠٠-١٤٠
المكسرات		
بذور دوار الشمس/القرع	٢٨ جم	٣٤٠
لوز	٢٨ جم	١٤٠
المكسرات بأنواعها	٢٨ جم	١٠٠-١٣٠
الفول السوداني/الزبدة	٢ ملعقة صغيرة	١١٥

ماهي الأغذية مرتفعة الفوسفور (أكثر من ١٠٠ مغ) ؟

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
النشويات		
الشوفان	½ كوب	١٦٠
جرانولا	½ كوب	١٥٠
حبوب الإفطار، نخالة	½ كوب	١٤٠-٣٥٠
تورتيلا	شريحتين	١٢٠
أخرى		
شوكولاتة ساخنة	١٧٧ مل	١٠٠



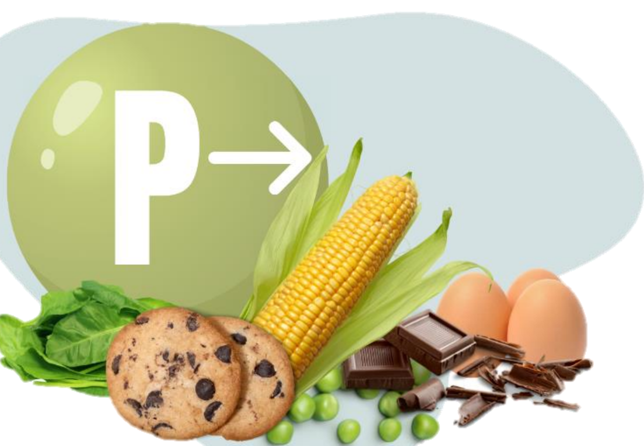
ماهي الأغذية متوسطة الفوسفور (٥٠-١٠٠ مغ) ؟

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
البقوليات		
بازلاء خضراء	½ كوب	٦٥
الخضروات		
ذرة	½ كوب	٦٥
فطر	½ كوب	٦٠
بطاطا حلوة مخبوزة مع القشرة	حبة متوسطة	٦٠
سبانخ	½ كوب	٥٠
أسباراقس	½ كوب	٤٥



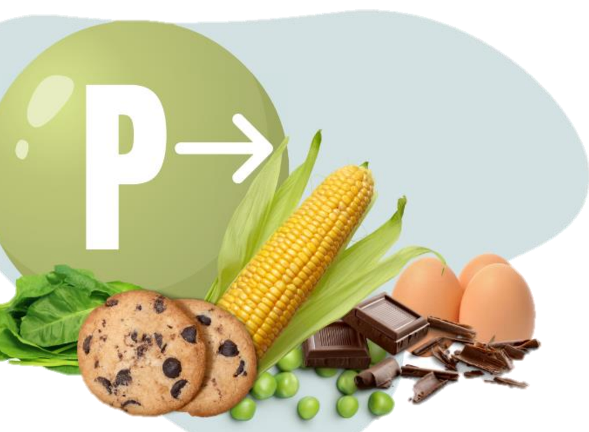
ماهي الأغذية متوسطة الفوسفور (٥٠-١٠٠ مغ) ؟

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
اللحوم		
بيض، كبير	حبة واحدة	٩٥
السمك البرتقالي	٨٥ جم	٩٠
السلامي	٢٨ جم	٦٥
الحليب ومشتقاته		
جبنة البارميزان	ملعقتين صغيرة	٩٠
ايس كريم	½ كوب	٧٥



ماهي الأغذية متوسطة الفوسفور (٥٠-١٠٠ مغ) ؟

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
النشويات		
شوفان	½ كوب	٩٠
مفن	٥٦ جم	٧٥
رز بني أو بري	½ كوب	٧٥
جرانولا	لوح واحد	٧٠
أخرى		
شاي مثلج	٣٤٥ مل	٩٥
شوكولاتة	٤٢ جم	٩٠
كوكيز	٤ حبات	٤٠



ماهي الأغذية قليلة الفوسفور (أقل من ٥٠مغ) ؟

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
النشويات		
خبز الشعير	شريحة واحدة	٤٥
سباجيتي/معكرونة	½ كوب	٤٠
أرز أبيض	½ كوب	٣٥
فشار	١ كوب	٣٠
توست أبيض	شريحة واحدة	٢٥
حبوب الإفطار	١ كوب	٢٠



ماهي الأغذية قليلة الفوسفور (أقل من ٥٠مغ) ؟

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
الفاكهة		
معظم أنواع الفواكه	حبة واحدة أو ½ كوب	<30
العصائر	½ كوب	١٥-٣٠
أخرى		
المشروبات الغازية	٣٥٥ مل	٥٠
جبنة كريمية	٢٨ جم	٣٠
قهوة	١٧٧ مل	٥
شاي	١٧٧ مل	٢

